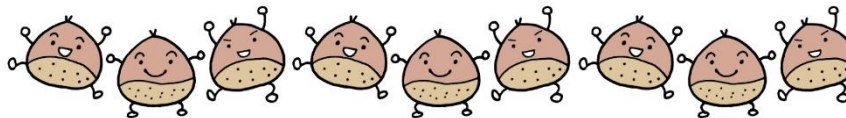


ほけんだより

風が冷たくなってきましたね。まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛など体調をくずしやすい時期です。生活習慣の基本である食事・睡眠・運動を意識して、丈夫な体をつくりましょう。

11月の保健目標 丈夫な体をつくろう



よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

食べすぎ防止



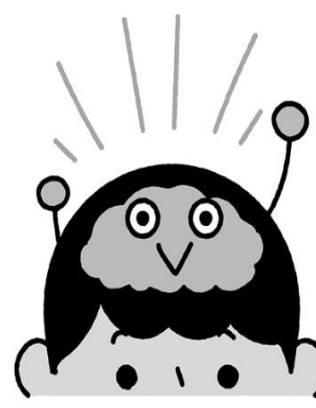
噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



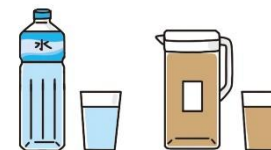
よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

脳も元気になる



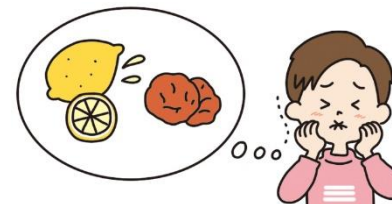
噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

唾液をよく出す方法



こまめな水分補給

(水やお茶がおすすめ)



すっぱい食べ物を思い出す
(レモン、梅干し、みかんなど)

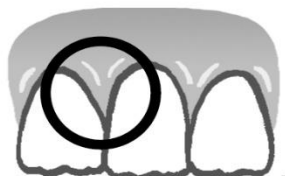


唾液腺をマッサージする

あなたの歯肉は健康ですか？

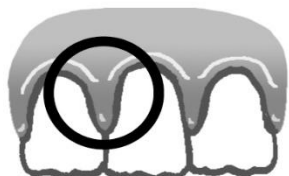
- ①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



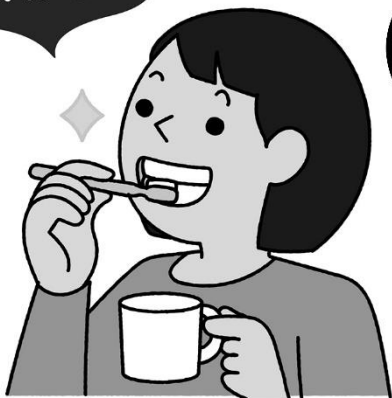
- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっていて硬い
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてブヨブヨしている
- ④刺激により出血する

歯みがきは



11月8日は
「いい歯の日」

軽い力で小刻みにみがこう

11月の保健行事

- 10~19日 体重測定...各学部
13日(木) 歯科検診...高等部
20日(木) 心のケア相談...希望者



保護者の方へ 歯ブラシの交換について

11月以降、希望したクラスへ歯みがき指導を実施します。6,7月に指導を行った際、歯ブラシの毛が広がっているお子さんがよく見られました。毛が広がった状態では歯垢を落としきれないことがあります。歯ブラシは月に1回程度交換することが勧められています。持ち帰った際に、お子様の歯ブラシの状態の確認、必要に応じて交換をお願いします。

ストレッチで気分転換

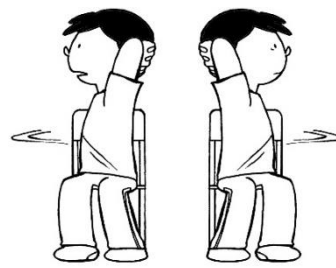
寒さや運動不足で体が縮まると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。そんな時は、簡単なストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなり、気分転換になりますよ。



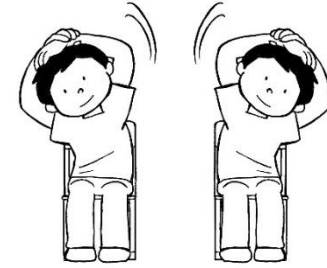
座っていてもできるストレッチ...ゆっくり呼吸をしながら10秒くらいかけて行う



両手をあげて首から腰までを反るように伸ばす



片手を体の後ろに置き、ゆっくり後ろへひねる



頭の上で手首をつかみ、ゆっくりわき腹を伸ばす